

## 要旨

### 1. 研究背景：いつでもどこでも働けるようになった現代

情報通信技術の発達は、我々のワークスタイルに大きな変化をもたらした。リモートワーク、フレックス制度、テレワーク制度を導入する企業が増え、同じ場所・時間に出社し働いていた環境から、時間や場所にとらわれずに働ける環境が広がっている。

この「時間や場所にとらわれずに働ける環境」は多様な働き方を実現した反面、いつでも仕事ができる便利さにより、働きすぎ（オーバーワーク）に陥りやすくなっている。

そこで当研究グループでは、オーバーワークを予防する仕組みのもとで、健康を維持しながら長期間活躍できるワークスタイルへの変革を目指し、研究を行った。

### 2. 問題意識：仕事とプライベートの境界線の曖昧さ

当研究グループのメンバーは、ほぼ全員が業務用の携帯端末を持ち、会社外でも仕事ができる環境にある。グループ内で今の労働環境を話し合ったところ、「便利になったが休日にも突発的な作業依頼があり、慌しくなることがある」という意見が挙がった。

そこで、UNIRITA ユーザ会の会員の方々に向けたアンケートで、リモートワークを行っている方を対象に調査をしたところ、同様の問題を抱えていることがわかり、グループ内で考えていた問題を裏付ける結果となった。

### 3. 課題：オーバーワークに陥りやすい労働環境

#### 3-1: 問題分析

現在の労働環境は、自由度が高くなった反面、従来と比較して仕事の ON/OFF が頻繁に行われている。この環境をうまく活用し、充実した生活を送っている人も多くいるが、仕事の進め方をうまくコントロールできず、オーバーワークに陥っている人もいる。この差はなんだろうか。グループ内で議論した結果、以下の2点に着目することとした。

- ・会社外でも仕事ができるようになると、周囲の目が行き届きにくい
  - 頑張り過ぎている人がいる場合、従来は周囲が気づいて助けることもあったが、リモート環境では見えにくく、倒れるまで気づかない可能性が高まった
- ・忙しくても、自分からは訴えにくい時がある
  - 特に日本社会では、周囲が忙しい場合は弱音を吐きにくい空気がある

#### 3-2: 現在のワークスタイルの課題

議論した結果をもとに、以下2つの課題を設定し、解決策を探った。

- ① 会社外で仕事ができるようになり、周囲がオーバーワークに気づきにくい
- ② オーバーワークに陥っても、周囲に訴えにくい

解決方針として、オーバーワークの可視化（疲労と回復の収支バランスが取れているか）、および、第三者がオーバーワークを容易に検知できる仕組みが必要と考えた。

## 要旨

### 4. 提案：オーバーワークを防ぐ仕組み「ODS」

当研究グループでは、先に挙げた 2 つの課題に焦点をあて、オーバーワークを防ぐ仕組み「ODS」(Overwork Detection System) を提案する。ODS とは、個人の疲労と回復の度合いを可視化し、オーバーワーク状態となっていないかをチェック・検知し、結果を第三者に通知することで、オーバーワーク状態で働き続けることを未然に防ぐ仕組みである。



### 5. 実装

本研究では、提案した ODS のプロトタイプを構築した。

疲労度合いは、「ホームズとレイの社会的再適応評定尺度」を参考に、当研究グループで独自に尺度を作成し、仕事やプライベートで発生した出来事における疲労を数値化した。

回復度合いは、スマートデバイス「fitbit」を用いて、睡眠の状況を計測し数値化した。

オーバーワーク状態の検知および通知は、Google Apps script を用いて、疲労と回復状況を定期的にチェックし、閾値を超過したらメールで自動通知する処理を作成した。

### 6. 評価

ODS について、オーバーワークを防止する従来の仕組みと比較を行った。結果、従来は、疲労と回復の度合いの客観的な把握、運用負荷の低さ、オーバーワークの自動通知について全てを網羅できる仕組みはなかったが、ODS では優位性を確認した。

### 7. まとめ

現在、働き方改革と称して様々な取り組みが行われている。生産性向上やコスト削減は重要であるが、従業員がオーバーワークに陥り休職に追い込まれた場合の経済的損失も軽視できない。働き手が健康を維持しながら長期間活躍するためには、各々のライフイベントに応じた適切な労働、および適切な休息が重要であると考えられる。

本研究が、ワークスタイルの変革に一石を投じることになれば幸いである。

※The social readjustment rating scale(Journal of Psychosomatic Research)/12 April 1967(Available online 28 May 2002)/HOLMES, T. H. AND RAHE, R. H. (Elsevier Inc.)

※Google Apps script は Google Inc. の商標登録です。

※fitbit (フィットビット) は Fitbit Inc. の商標登録です。

※文章内の記載の会社名および製品名は、各社の登録商標または各社に帰属する標章もしくは商号です。